

性別教育專刊-走出情傷

你需要的不是安慰，而是認知升級

高中生活充滿情感和人際關係的起伏，分手是一個不可避免的話題。面對分手，我們經歷情感，我們需要學會處理它們，例如與親友分享感受、尋找新興趣，以及自我療癒。此外，我們應保持人際關係的平衡，從過去的經驗中學習，建立更健康、更坦誠的關係。

接下來將深入探討面對分手、調適和建立良好人際關係的方法和策略，希望為你提供有價值的建議，幫助你在感情中成長，充實生活經驗。讓我們一起勇敢迎接這個旅程的挑戰和機會，共同成長。

我們真的回不去了？為什麼我們會走到分手這一步？

1 現在當我見到他的時候，不但不覺得甜蜜，反而覺得很煩.....

2 可是不知道從什麼時候開始，我們之間有了猜疑、摩擦和不滿.....

3 曾經何時，我跟他之間時多麼的甜蜜.....

4 到底我們的愛情是怎樣走到這一步的？

讓我們一起看看科學是怎麼的說吧！

「認知升級」可以套用在任何渴望突破的事情上，也包含感情。如何把認知升級概套用在感情上，讓我們先從何謂「認知」談起。

何謂認知？cognitive abilities

長期以來的慣性思維方式，使大腦在長期形成了一個個頑固的封閉循環，一直自動將你引向不理性行為和消極情緒，阻礙目標的達成，和問題的解決，進而影響你的生活，簡單來說，是你自己把你自己困住了！感情在多數情況下都是感性腦驅使，不是感情把你困住，是你自己把你困住了！

生活如何改變？從認知升級四部曲開始

第一階段

大部分的人在此都有兩大盲區：

- 第一類盲區是「看不起-自傲」：「你哪位，憑什麼這樣對我？」
- 第二類盲區是「接受不了-自卑」：「是不是我不夠好，所以他不愛我？」

第二階段

以學習者姿態前進，重新建立新的認知模式。透過換位思考和討論情感問題，獲得多元視角和解決方法。

Ex:不是我不夠好，而是我們不適合。

第三階段

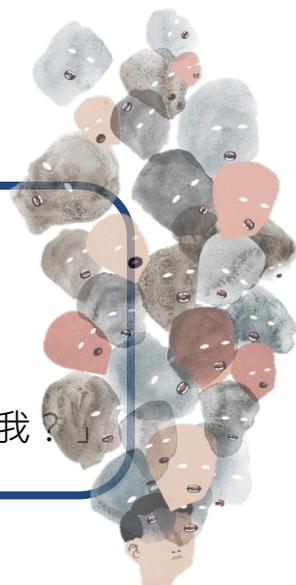
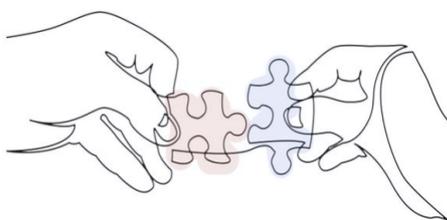
「知識積累的結果，能客觀自我分析、設定目標與抓住機會。請避免自滿和自以為是，行動是實現認知的關鍵。在兩性關係中，清楚自己想要的愛情模式，有助於找到適合的人。

Ex:我想要的是可以，互相信任的感情。

第四階段

持謙虛和開放心態，不受舊有認知限制，實現不斷升級的認知。兩性相處時，隨遇而安是最佳原則，逆境可能讓你重新檢視自己，修正愛情觀，愛情是需要練習的。

Ex:沒有誰一定要對自己好，愛情是彼此付出，用心經營。



當愛情已經結束了，該怎麼辦呢？

如果覺得你們並沒有好好結束，那麼我們一起來練習！承認結束，才能擁抱並進入下一頁，寫給自己的分手信。可以這麼做：

心理上的結束

你可以寫一封分手信，把所有想說的話，一字一句寫下來，然後不用立即再看一次，過幾天等你有多一些精神時，拿出來再對自己說一遍，最後別忘了，感謝，道別。

你可以點一盞蠟燭象徵愛情哀悼會，邀請你信任的好友給予你支持，見證你已經具備勇氣面對這段愛情已經離開你的生命。

你可以計畫一趟旅程，去你們曾經去過的地方，感謝你們曾經擁有過的美好記憶，並留下自己美麗的倩影，告訴自己，接下來的旅程也不會有他的陪伴。



看見你對他的情緒

去嚎啕大哭一場，讓自己的悲傷流動，允許自己悲傷，是對自己最大的慈悲，沒有人應該要求你在失去所愛時，還應該堅強的面對。



感受憤怒是正常的，但要避免傷害自己或他人。可以在大自然中發洩憤怒，讓自然接納負面情緒，或者找一個安全的方式來釋放憤怒。

失戀後的不甘心驅使我們追求對方回來，但這可能導致不健康的關係。重要的是接納自己，不為了他人而改變。



分手後，如何處理共同朋友圈？

分手不僅終結了兩人的關係，也深刻影響人際網絡。每個人採取不同方式應對，例如投入生活或迅速尋找新戀情，但這可能只是逃避真正的恐懼、孤獨、寂寞、回憶和未來的不確定。「重新建立連結」是一種應對方法，透過朋友的支持能幫助我們獨自面對分手的情感挑戰，讓恐懼變得「不再那麼可怕」。

一段關係走向結束，除了必須重新照顧自己的情緒，也必須花時間處理身邊的共同朋友圈，留下真正懂你的人。

想找適合傾聽的對象，要避開彼此的共同朋友，儘管他可能比較了解你們的關係。這些共同朋友在你們分手之後，還要繼續聯絡嗎？下面幾個路線，提供你做參考檢核：

先搞清楚他到底是不是「你朋友」

- 你會單獨（在沒有前任的陪伴下）和這群朋友一起出去嗎？
 - 你和這群朋友「各自」的交情如何？
 - 跟這群朋友出去的時候，你會感到緊張焦慮嗎？
- 透過上面這 3 個問題，你大概就可以感覺到這群人是不是你的朋友了。

給自己足夠的時間篩選朋友

分手，是兩個人關係有了狀況，而不是你和那些朋友之間有了狀況，這也意味著，你們兩個人分開並不代表你要和這些共同朋友分開、絕交。

思考「共同出席」的議題

如果不想要的話，記得和前任以及朋友溝通好，有你的地方就沒有他；如果仍然想要共同出席活動，那麼就要承擔尷尬；甚至在彼此在活動上，你或他有可能會和其他參與者有比較親近的互動，這裡就會有「吃醋」和「被吃醋」的議題。

不要把朋友當成傳聲筒

如果你真的有一些話不敢獨自和對方說，可以請朋友和你一同前往，給你勇氣也給你支持，重點是盡量「用自己的嘴巴說出來」，比較不容易被誤解。